



11月の予定献立表



2018年11月

五郷学校給食共同調理場(五郷中学校)

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	ごはん	豚肉と玉ねぎのしょうがいため ばんさんすう	豚肉, ハム	米, 油, さとう, はるさめ, 油	しょうが, たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ
2 金	ごはん	豆腐のミートグラタン 野菜スープ	豆腐, 豚ひき肉, チーズ, 豚肉	米, 油, 小麦粉, 砂糖, バター, じゃがいも	セロリー, にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, 人参, こま つな
5 月	ごはん	回鍋肉 中華風スープ	豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 卵,	米, 砂糖, ごま油, かたくり粉	キャベツ, ピーマン, しょう が, にんにく, たけのこ, 人参, コーン, 葉ねぎ
6 火	ごはん	ペンのトマトソース ポトフ	豚ひき肉, ベーコン, ウィンナー 豚肉	米, マカロニ, 油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, セロリー, トマト, キャベツ, 人参
7 水	ごはん	カレー肉じゃが 和風サラダ	豚肉, わかめ	米, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま 油	玉葱, 人参, キャベツ, きゅう り
8 木	ごはん	肉豆腐 ツナサラダ	豆腐, 豚肉, ツナ	米, 砂糖, 油, マヨネーズ	玉葱, 葉ねぎ, 人参, しいたけ, ごぼう, キャベツ, きゅうり
9 金	スパイス トマトライス	青のりポテトビーンズ	豚ひき肉, 牛ひき肉 大豆, あおのり,	米, 油, さとう, かたくり粉 じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ にんじん, ピーマン, トマト
11 日	チャーハン	ワンタンスープ	卵, 焼き豚, 豚肉,	米, 油, ごま油, ワンタンの皮, 砂糖	玉葱, 葉ねぎ, 人参, しょうが, 椎茸, キャベツ, もやし,
12 月	振替休日				
13 火	振替休日				
14 水	ごはん	ミートローフ フライドポテト 青梗菜のスープ	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, たまご, ベーコン	米, パン粉, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, しょうが, パセリ, チンゲンサイ, にんじん
15 木	こぎつねごはん	三色おひたし 味噌汁	鶏ひき肉, 油揚げ, かつお節 豆腐, わかめ, みそ	米, 油, 砂糖	人参, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, えのきたけ, だいこん, 白ねぎ
16 金	ごはん	すき焼き風煮 なます	牛乳, 牛肉, 豆腐, ツナ	米, 油, 糸こんにゃく, さとう	はくさい, ねぎ, だいこん, に んじん
19 月	ごはん	豆腐のまさご揚げ キャベツのごま和え 切り干し大根の煮物	豆腐, しらす, 鶏肉, 卵, 油揚げ, 鶏肉	米, かたくり粉, 油, 砂糖, すりごま	人参, 玉葱, しょうが, キャベツ, 切り干しだいこん
20 火	ごはん	ボークビーンズ コーンサラダ	大豆, ベーコン, 豚肉	米, 油, じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ	玉葱, 人参, コーンキャベツ, きゅうり
21 水	ふわふわどんぶり	きゅうりとしらすの酢の物	鶏肉, 絹ごし豆腐, 卵, わかめ, しらす	米, 砂糖, かたくり粉, ごま	玉葱, 白ねぎ, きゅうり, キャ ベツ
22 木	カレーライス	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 小 麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロ リー, みかん, もも, りんご, 福神漬
26 月	ごはん	チキンカツのトマトソース ハムサラダ なめこ汁	鶏肉, 卵, ハム, 豆腐, みそ	米, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	人参, 玉葱, キャベツ, きゅう り, だいこん, なめこ, 葉ねぎ
27 火	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ	豆腐, 豚ミンチ, みそ, ハム	米, 砂糖, 油, かたくり粉, ごま油, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, もやし
28 水	期末テスト				
29 木	期末テスト				
30 金	ごはん	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	牛乳, 鶏肉, こんぶ, わかめ, ツ ナ	米, 油, じゃがいも, バター, 小 麦粉, さとう, ごま	にんじん, 玉ねぎ, パセリ キャベツ, レモン



たとえば、カレーライスが
できるまでにかかわる人、動物、植物...



食卓に食べ物が並ぶまでには、こんな
にたくさんの人や動植物の命がかかわっ
ています。一口一口よくかんで味わい、
感謝の気持ちをもって食べましょう!